

11.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i kielbasą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
Szynka drobiowa, salata lodowa, chleb graham, masło, herbata DIETA 3, 4, 6	G	Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12,14	G G	Kielbasa	30g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
		Salata lodowa	35g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z ananase i wiórkami kokosowymi DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	180ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	20g	-
		Wiórki kokosowe	2g	-
Kisiel (bez cukru) DIETA 6		Cukier	3g	-
		Kisiel	15g	G
OBIAD Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	15g	M
Roladki z marchewką DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler	5g	-
		Cebula	2g	-
		Mąka pszenna	30g	G
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	15g	J
		Marchew	20g	-
		Filet drobiowy	80g	-
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Kasza bulgur	60g	G
		Kapusta włoska	70g	-
		Marchew	20g	-
		Jabłko	25g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10ml	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	-
		Jabłko, świeże	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka	100g	-
KOLACJA Pasta z sera białego i szpianku, pomidor, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szpinak, mrożony	12g	SEL
Zupa mleczna z kaszą kuskus, Chleb, Masło, Herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Pomidor	50g	-
		Mleko 2%	230ml	M
		Kawa inka	2g	G
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2162,58kcal /W=296,53g/T=65,87g/B=95,51g/Kw.Tl.Nasy.=29,40g/Cukry=80,35g/S=4,12g/Bl.=24,89g

12.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12,14	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Jaja	70g	J
Pasta z jajka, ogórek kiszony, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G G	Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	25g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt owocowy-DIETA 1, 2, 3,4, 12,14 Jogurt naturalny-DIETA 6	BO BO	Jogurt owocowy	125g	M
		Jogurt naturalny	200g	M
<b>OBIAD</b> Barszcz czerwony z jajkiem i soczewicą czerwoną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Seler	5g	SEL
Barszcz czerwony z jajkiem DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Kluski leniwe ze szpinakiem DIETA 1, 2	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanek 7-składnikowa	25g	SEL
		Buraki	50g	-
Mięso drobiowe z jarzynami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Koncentrat buraczany	4ml	-
		Jaja	25g	J
		Soczewica czerwona	15g	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	150g	-
		Twaróg biały	80g	M
		Jaja	5g	J
		Mąka pszenna	20g	G
		Mąka ziemniaczana	15g	-
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6	BO	Szpinak mrożony	15g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	D	Marchew	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Seler	5g	-
		Por	3g	-
		Jogurt grecki	10ml	M
		Szpinak mrożony	100g	SEL
		Mieszanek kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Banan -DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	BO	Banan	150g	M
<b>KOLACJA</b> Paszтет drobiowy, papryka czerwona, mix salat, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2(bez papryki), 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Paszтет drobiowy	70g	G, J
Twarożek, mix salat, chleb, masło, herbata DIETA 3,4	G	Papryka czerwona	50g	-
		Mix salat	35g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata-DIETA 12, 14	G G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2229,92kcal/W=332,57g/T=65,23g/B=79,36g/Kw.Tl.Nasy.=29,16g/Cukry=100,42g/S=5,02g/Bl.=25,34g

13.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka wieprzowa, pomidor, rukola, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
Szynka drobiowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
		Pomidor	50g	-
		Rukola	10g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza manną	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń + biszkopty DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru i biszkoptów), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Budyń	13g	G
		Biszkopty	12g	J, G
<b>OBIAD</b> Zupa krem jarzynowa z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
Wątróbka z warzywami DIETA 1, 2, 6	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10ml	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Mięso drobiowe gotowane DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
		Kalafior mrożony	15g	SEL
		Brokuł mrożony	15g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	7g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Śmietanka 30%	5ml	M
		Ser topiony	1g	M
Surówka z kapusty kiszanej DIETA 1, 2, 6	BO	Bułka, czerstwa	25g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Wątróbka drobiowa	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ziemniaki	230g	-
		Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		Kapusta kiszona	80g	-
		Marchew świeża	20g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Jabłko	15g	-
		Cebula	2g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Jabłko	150g	-
<b>KOLACJA</b> Sałatka z kaszy jęczmiennej, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Kasza jęczmienna	25g	G
		Filet drobiowy	25g	-
		Olej	5ml	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
G	Mleko 2%	400ml	M	
	Herbata	230ml	-	

E=2259,73kcal /W=328,01g/T=65,25g/B=91,29g/Kw.Tl.Nasy.=27,44g/Cukry=88,58g/S=5,93g/Bl.=27,62g

14.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
Twarożek, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3,4		Jaja	100g	J
		Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
Zupa mleczna z ryżem brązowym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
	G	Ryż brązowy	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata 230ml	230ml	-
		Galaretka owocowa	15g	-
		Ananas w syropie	5g	-
Kisiel DIETA 6 (bez cukru)	G	Brzoskwinia w syropie	10g	-
		Kisiel	13g	-
<b>OBIAD</b> Zupa ziemniaczana z soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa ziemniaczana DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Naleśniki z serem i dżemem owocowym DIETA 1, 2	S	Soczewica zielona	10g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Seler	5g	SEL
		Mleko 2%	150ml	M
		Jaja	10g	J
Makaron pszenny z serem białym i jabłkiem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	70g	G
		Olej	5ml	-
	D	Twaróg biały	70g	M
		Dżem owocowy	25g	-
Makaron pełnoziarnisty z serem białym i jabłkiem DIETA 6	G	Cukier	5g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
	D	Makaron pszenny, świderki	100g	G
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
		Twaróg biały	70g	M
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Jablko, świeże	100g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	10g	-
PODWIECZOREK Pomarańcza DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Pomarańcza	120g	-
<b>KOLACJA</b> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
Filet z makreli w sosie pomidorowym, sałata zielona, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Salata zielona	35g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata	230ml	-	

E=2165,72kcal /W=312,82g/T=63,99g/B=81,72g/Kw.Tl.Nasy.=28,79g/Cukry=95,64g/S=4,30g/Bl.=19,21g

15.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka drobiowa, rzodkiewka, mix sałat, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
Szynka drobiowa, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Szynka drobiowa	70g	G
		Rzodkiewka	15g	-
		Mix sałat	35g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kakao	1g	G
	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Jaglanka z brzoskwinia i bananem z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Brzoskwinia w syropie	18g	-
		Banan, świeży	25g	-
Budyń DIETA 6(bez cukru)		Cukier	5g	-
		Budyń	13g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z kostką grycikową DIETA 1, 2, 6	G	Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	15g	M
Zupa jarzynowa z kostką grycikową DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	12g	-
Gulasz z indyka z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Seler	5g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Kasza manna	30g	G
Fasolka szparagowa gotowana DIETA 1, 2, 6	G	Filet z indyka	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Fasolka szparagowa, mrożona	100g	SEL
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Jabłko	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka	100g	-
KOLACJA Salatka jarzynowa z szynką wieprzową, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	12g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Marchew	40g	-
		Ziemniaki	40g	-
		Jabłko	10g	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Pietruszka	5g	-
		Seler	5g	SEL
		Jaja	30g	J
		Makaron nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2172,57kcal /W=309,32g/T=63,88g/B=90,95g/Kw.Tl.Nasy.=29,64g/Cukry=82,16g/S=6,39g/Bl.=26,87g

16.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Ser topiony, pół jajka, sałata zielona, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 1	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
Pasta z jajka, sałata zielona, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 2(bez papryki), 6	G	Ser topiony	50g	M
		Jaja	25g	J
		Salata zielona	35g	-
		Papryka czerwona	50g	-
		Jaja	70g	J
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Śmietana 12%	5g	M
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	50g	-
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 2, 6	G	Cynamon	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6	D PA	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Ryba duszona w jarzynach DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Seler	5g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL
		Kasza jaglana	30g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Miruna, bez skóry	100g	R
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i marchewką z olejem DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta czerwona	80g	-
		Jabłko	20g	-
		Marchew	10g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Olej	7g	-
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	120g	-
<b>KOLACJA</b> Twarożek z ogórkiem i koperkiem, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
Twarożek, bułka/ chleb, masło, kawa inka DIETA 3,4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	15g	-
		Koper świeży	1g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa inka	2g	G
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2189,22kcal /W=319,21g/T=64,03g/B=88,37g/Kw.Tl.Nasy.=29,24g/Cukry=93,56g/S=5,12g/Bl.=27,60g

17.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b>  Parówka drobiowa, pomidor, mix salat, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Parówka drobiowa	70g	G
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Pomidor	50g	-
		Mix salat	35g	-
		Ketchup	20g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	15g	J
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	15ml	-
Kisiel DIETA 6 (bez cukru)	G	Cukier	5g	-
Kisiel DIETA 6 (bez cukru)	G	Kisiel	15g	-
<b>OBIAD</b> Kapuśniak z warzywami i kielbasą i soczewicą czerwoną DIETA 1, 2( bez soczewicy), 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa ziemniaczana DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	1ml	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Jajko sadzone DIETA 1, 2	S	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kapusta biała	50g	-
		Seler	5g	SEL
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Kielbasa wieprzowa	30g	-
		Soczewica czerwona	10g	-
		Ziemniaki	130g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Jaja	100g	J
		Mięso drobiowe	100g	-
Marchew gotowana DIETA 3, 4, 12, 14, ½-1, 2, 6	G	Ziemniaki	250g	-
		Marchew mrożona, kostka	50g	SEL
		Brokuł mrożony	50g	SEL
Brokuł gotowany DIETA ½-1, 2, 6	G	Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
<b>KOLACJA</b>  Filet drobiowy w galarecie, rzodkiewka, salata lodowa, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Filet drobiowy w galarecie	100g	G
Filet drobiowy w galarecie, salata lodowa chleb/ bulka, masło, bawarka DIETA 3,4	G	Salata lodowa	35g	-
		Rzodkiewka, świeża	25g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2273,59kcal /W=316,57g/T=72,02g/B=90,29g/Kw.Tl.Nasy.=32,28g/Cukry=96,48g/S=8,70g/Bl.=28,08g

18.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Salatka z rukolą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
<b>Szynka drobiowa, chleb/bułka, masło, herbata</b> DIETA 3, 4	G	Rukola	5g	-
		Olej	7ml	-
		Szynka wieprzowa	50g	-
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Pomidor	30g	-
		Słonecznik łuskany	5g	-
<b>Zupa mleczna z jaglaną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Szynka drobiowa	70g	G
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
<b>OBIAD</b> Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-
		Masło 82%	10g	M
		Olej	5ml	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Bitki wołowe w sosie własnym</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Marchew	25g	-
		Pietruszka	15g	-
		Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
<b>Kasza jęczmienna</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Wołowina	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	70g	G
<b>Buraki z jabłkiem</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Buraki	90g	-
		Jabłko	30g	-
		Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	10g	-
<b>Kompot truskawkowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL., G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza (połówka)	120g	-
<b>KOLACJA</b> Pasta z sera białego z tuńczykiem, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G	Chleb pszenny	30g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Twaróg bały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Tuńczyk w sosie własnym	10g	R
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2240,30kcal /W=309,21g/T=69,58g/B=95,63g/Kw.Tl.Nasy.=31,71g/Cukry=83,30g/S=4,44g/Bl.=23,91g

19.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
<b>Pasta z jajka, mix sałat, rzodkiewka, chleb graham, masło, bawarka</b> DIETA 6	G G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g/5g	M
		Jaja	50g	J
		Koper świeży	1g	-
<b>Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb/bułka, masło, herbata</b> DIETA 3,4	G G	Jaja	70g	M
		Mix sałat	15g	-
		Rzodkiewka	15g	-
		Makaron świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml/ 00ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Herbata	230ml/ 30ml	-
		Jogurt naturalny	150ml	M
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan świeży	20g	-
<b>OBIAD</b> Zupa ogórkowa z ryżem białym DIETA 1, 2, 6	G	Cukier	5g	-
		Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa jarzynowa z ryżem białym</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5ml/5ml	-
<b>Pierogi ruskie</b> DIETA 1,2	G	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
<b>Mięso drobiowe</b> DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Ogórek kiszony	20g	-
		Ryż biały	30g	-
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Fasolka mrożona	5g	SEL
<b>Ziemniaki</b> DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	70g	G
		Jaja	5g	J
		Ziemniaki	100g/250g	-
		Cebula	5g	-
<b>Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Twaróg biały	40g	M
		Filet drobiowy	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Marchew na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew	80g/100g	-
		Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	15g	M
<b>Kompot owocowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka	100g	-
<b>KOLACJA</b> Pasta z mięsa z warzywami, Pomidor, Chleb, Masło, kakao DIETA 1, 6	PI G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
<b>Pasta z mięsa z warzywami, Chleb, Masło, kakao</b> DIETA 2, 3, 4	PI G	Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew	15g	-
		Seler	5g	SEL
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, Chleb, Masło, Herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Olej	7g	-
		Pomidor	50g	-
		Kakao	1g	G
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml/230ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2206,04kcal /W=322,01g/T=65,73g/B=80,84g/Kw.Tl.Nasy.=28,28g/Cukry=80,22g/S=4,39g/Bl.=24,99g

20.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, papryka czerwona, mix салат, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2(bez papryki), 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona	50g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mix салат	35g	-
	G	Herbata	130ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata	230ml	-	
II ŚNIADANIE Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Sok owocowy	330ml	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru)	G	Kisiel	13g	G
OBIAD Zupa koperkowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	7ml	-
		Mąka pszenna	10g	G
Kotlet schabowy DIETA 1	S	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składniokowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
Schab wieprzowy duszony w jarzynach DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Koper świeży	5g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	15g	J
		Schab wieprzowy	100g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	10g	J
		Bułka pszenna, czerstwa	25g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchwi- DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta pekińska	80g	-
		Jabłko	30g	-
		Marchew	10g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Olej	7ml	-
		Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	150g	-
KOLACJA Twarożek z makrelą i szczypiorkiem, rukola, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Twaróg biały	50g	M
Twarożek, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Makrela wędzona	20g	R
		Szczypior	1g	-
		Rukola	10g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, Chleb, Masło, Herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	G
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata	230ml	-	

E=2239,25kcal/W=316,51g/T=64,66g/B=96,40g/Kw.Tl.Nasy.=28,42g/Cukry=107,76g/S=5,17g/Bl.=22,99g

**LEGENDA:**

**Oznaczenia sposobu obróbki posilku:**

**BO-** Bez obróbki cieplnej

**PI-** Pieczenie

**S-** Smażenie

**GO-** Gotowanie

**PA-** Parowanie

**D-** Duszenie

**GR-** Grillowanie

**Oznaczenia alergenów:**

**G-** Zboża zawierające gluten

**M-** Mleko i pochodne wraz z laktozą

**J-** Jaja i pochodne

**R-** Ryby i pochodne

**O-** Orzechy: włoskie, laskowe, ziemne, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

**SEL-** Seler i pochodne

**GOR-** Gorczyca i produkty pochodne

**SOJ-** Soja i pochodne

**SEZ-** Nasiona sezamu i pochodne

**Oznaczenia wskaźników odżywczych:**

**E-** Wartość energetyczna

**B-** Białko ogółem

**T-** Tłuszcz ogółem

**Kw. Tl. Nasy.-** Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

**W-** Węglowodany ogółem

**Cukry-** w tym cukry

**Bl.-** Błonnik pokarmowy

**S-** Sól

**Jadłospis może ulec zmianie ze względu na brak składnika potrawy.**

**Skład surowcowy potraw, wykaz alergenów oraz wartość energetyczna posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.**